



としよしつだより

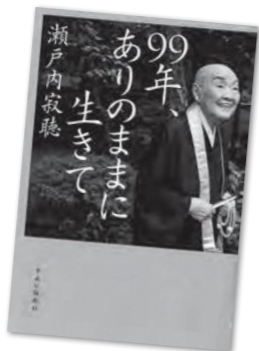


◆**関連図書**
クックパッドの美味しい厳選！
野菜の作りおき
クックパッド株式会社
230万品超の料理から【野菜の作りおきレシピ】を厳選！
多くのユーザーが「実際に作って、美味しい！」と大絶賛しているレシピを素材別に合計70品以上紹介しています。

◆**一般図書**
8月31日は『野菜の日』
1983年に全国青果物商業協会組合連合会など9団体が、野菜の良さを見直してもらうために「や(8)そ(3)い(1)」の語呂合わせから制定。
1日の野菜摂取量「550g」を目指しましょう！

8月31日は『野菜の日』

◆**一般図書**
99年、ありのままに生きて
瀬戸内寂聴・著
「今、生きていてよかった、つくづく思います」。
4つの時代を生きた瀬戸内寂聴。デビュー間もない36歳のエッセイから99歳の最後の対談まで、人々に希望を与え続けた一生を辿ります。



◆**児童図書**
10歳からのキッチン教科書1
簡単おいしい はじめてレシピ
料理が初めての子どもたち向けに、簡単に実践できるレシピを多数紹介。また、実験のように料理を楽しむ「びっくりレシピ」やコラムも充実。読んで作って、楽しく料理を学べる1冊です。



図書室休室日のお知らせ

8月							9月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6				1	2	3	
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	

は休室日
開室時間：午前8時30分～午後5時15分

新着図書紹介

- ・アキレウスの背中／長浦京
- ・晴れときどき涙雨／高田郁
- ・海をみあげて／日比生典成



本のリクエスト・リサイクルについて

図書室では、利用者から本のリクエストを受け付けております。
また、ご家庭で不要となった本をリサイクル図書等として活用しております。
詳しくはスタッフまでお尋ねください。

寄贈本について

今回(令和4年6月1日～6月30日)は4名の方に寄贈頂きました。
登録3冊/リサイクル1冊・合計4冊
ありがとうございました。



問 広野町図書室 ☎0240-27-3211 e-mail: hirono-library@abelia.ocn.ne.jp

うちトレ

おうちでトレーニング

14



胸・腕・肩周りのストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^_^) 暑さも本格的になってまいりました！今回は座りながらできるストレッチと腕立て伏せがなかなか難しい方に向けて簡単なトレーニングの紹介です。正しい姿勢で行いましょう！！

①胸・腕・肩のストレッチ

【やり方】

1. 写真1のように椅子に浅めに腰掛け、背筋を伸ばした状態から、胸の前で手のひらと両ひじを合わせます。
2. 写真2のようにひじが離れないようにゆっくりと腕を高く上げていきます。
3. ゆっくりと戻します。
4. 上下往復を繰り返します。

【ポイント】

- ・腕を上げるときは、ひじが離れないようにしましょう。
 - ・両手はしっかりと押し合い、ゆっくりと時間をかけて行いましょう。
- ※上下往復に5～10秒程度、1セット5～10回程度で行い、慣れてきたらセット数・秒数を増やしていきましょう。



写真1



写真2

②胸・腕のトレーニング

【やり方】

1. 写真3のように壁から一歩離れて立ち、手を胸の前に伸ばして壁につきます。
2. 写真4のように肘をゆっくりと曲げ、上体を壁に近づけていきます。
3. 壁を押すように肘を伸ばし、元の位置に戻します。
4. 繰り返します。

【ポイント】

- ・あごを引いて、腰が反りすぎないように注意しましょう。
 - ・肘を曲げるときは肩甲骨も意識しながら行いましょう。
- ※1セット10回程度で行い、慣れてきたらセット数・秒数を増やしていきましょう。



写真3



写真4

保健センタートレーニングルーム利用のご案内

- 時 間 月～金曜日 午前9時～午後5時（※祝日・年末年始を除く）
火曜日と木曜日のみ、午後8時まで利用可
- 対 象 広野町民 ●料 金 無料
- 持ち物 室内運動靴、タオル、飲み物（保健センター内に自動販売機はありません）
- 注 意 新型コロナウイルス対策のため、マスクを着用しての利用をお願いしています。密を避けるために、利用人数を制限させていただくことがあります。雨天の場合は事前にご確認ください。
なお、新型コロナウイルスの感染状況によっては利用を中止する場合があります。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040